

Atrapar y Atajar

ESTE SISTEMA DE CLASES PROPORCIONA

Juegos y actividades para ayudar a los niños a que desarrollen las habilidades de caminar y correr, aptitud, fuerza, conciencia corporal, conceptos espaciales y habilidades adaptativas (seguir instrucciones, imitando movimientos motores).

RESEÑA

Planificación de clases (el primer día, el segundo día, el día tres) proporcionan información para ayudarle a planificar y llevar a cabo el programa de Atletas Jóvenes con un grupo de niños entre las edades de 2 y 7 años.

Adultos Necesarios: Planifique por lo menos 1 adulto por cada 4 niños. Debe reclutar la ayuda de las familias, voluntarios, estudiantes mayores, estudiantes universitarios y otras personas de su comunidad para asegurarse de que el programa se ejecuta sin problemas y sea muy divertido.

Tiempo: Atletas Jóvenes se debe implementar con gran entusiasmo, alta energía y a un ritmo rápido. Las estimaciones de tiempo se proporcionan para guiar a la finalización de cada lección de 30 minutos. Sin embargo, el ritmo y la duración de la lección deben corresponder a las necesidades, intereses, edades y habilidades de los jóvenes atletas en su grupo.

Secuencia: Hay tres clases de cada área de habilidad marcado día uno, día dos y el día tres. Las lecciones en el área de habilidades están diseñadas en orden para ser ofrecidas a ayudar a los niños y ellos se familiaricen con las actividades y desarrollen habilidades a través de la repetición.

Recursos: La lección Resumen del Plan, las tarjetas incluyen un resumen de las actividades, la lista del equipo necesario, y el número de páginas para encontrar las descripciones de las actividades. Las tarjetas denominadas Young Athletes Guía de actividades, sugerencias de los maestros, y los videos de formación están incluidos en el kit de herramientas en línea (ver página abajo).

Jugar en casa: Dar a las familias las Tarjetas del Plan Resumen y animarles a cantar las canciones y jugar uno o dos juegos con sus hijos en casa antes de la próxima sesión. Ayúdelos a aprender acerca de las actividades de incluirlos en las sesiones de grupo y / o la prestación de una sesión de formación de la familia. Asegúrese de que tengan acceso a la Guía de Actividades y videos para obtener más información.

Ver el Kit de Herramientas de Atletas Jóvenes en línea a través de:

www.specialolympics.org / youngathletes

Semana **4** Dia 1

1.- APERTURA CON CANCIÓN DEPORTIVA.

PROPOSITO: Comience cada clase de atletas jóvenes con una reunión / canción de calentamiento con movimientos. Use una melodía y movimientos que los niños ya han hecho con antelación o están familiarizados con ellos. Esto les ayudará al calentamiento, servirá como una actividad grupal, creará conciencia corporal y apoyará las habilidades de adaptación (seguir instrucciones, cantar, imitando los movimientos motores).

EXPLICACIÓN: "Hoy vamos a empezar otra semana de Atletas Jóvenes! Un atleta es una persona que practica el deporte y los ejercicios de los músculos en su cuerpo. Todos vamos a ser atletas jóvenes mientras jugamos juegos nuevos y ejercitamos los músculos de nuestro cuerpo. Empecemos atletas jóvenes con nuestra canción deportiva. Canta conmigo y haz lo que hago".

Ejemplo: Haga una adaptación con "Las ruedas del carro, giran y giran" rodar pelotas.



la melodía de la canción y añada elementos de

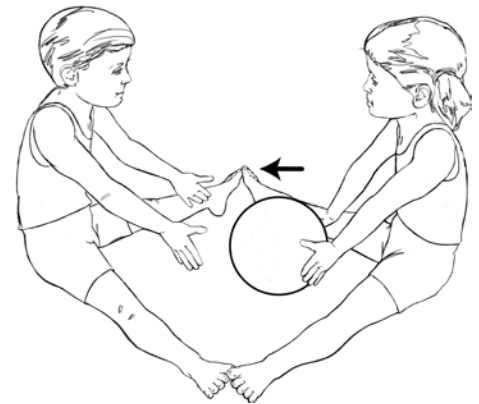
2.- RODAR Y ATRAPAR

PROPOSITO: Coordinación motora, identificación de partes del cuerpo, fuerza, flexibilidad, acondicionamiento general, habilidades motoras (rodar y atrapar), conciencia corporal y habilidades adaptativas (siguiendo instrucciones imitando los movimientos del guía).

EQUIPO: Pelota.

DEMOSTRACIÓN Y GUÍA: Acomode a los atletas unos frente a otro en parejas, sentados sobre el suelo y con las piernas estiradas y abiertas en forma de diamante.

- ❖ Deles una pelota de movimiento lento para que la rueden entre ellos.
- ❖ Ahora vamos a practicar rodar la pelota con nuestro compañero.
- ❖ Siéntense de frente a su compañero con sus piernas abiertas así (haga la demostración).
- ❖ Asegúrense que sus dedos tocan los del compañero.
- ❖ Seguidamente uno de ustedes rueda la pelota hacia su compañero de esta manera (haga la demostración). Detenga la pelota con las manos y devuélvala rodando.
- ❖ Si los atletas son avanzados físicamente, animelos a hacer el ejercicio de rodillas o de pie.
- ❖ Traten de pasar la pelota al compañero estando de rodillas de esta manera (haga la demostración).
- ❖ Trate de pasar la pelota a su compañero rodándola en esta posición de pie (demuéstrelles).
- ❖ Excelente trabajo.



3.- TRASPASANDO AL PORTERO.

PROPOSITO: Coordinación motora, (adecuar el peso y el balance para reaccionar a los movimiento de la pelota), fuerza, coordinación motora, acondicionamiento general, habilidades motoras (correr, balancearse, agarres) conciencia del cuerpo, habilidades adaptativas (seguir instrucciones, imitar movimientos del guía).

EQUIPOS: Dos conos para hacer cada portería y una pelota de movimiento lento.

EXPLICACIÓN: Acomode a los atletas de manera que puedan estar de pie entre los 2 conos que forman la portería. Ok Lagartijas saltarinas, vamos a practicar como ser un portero, permanezcan de pie entre los 2 conos, ese espacio se llama portería.

DEMOSTRACIÓN Y GUÍA:

- ❖ Cuando el entrenador o alguno de tus compañeros ruede o patee la pelota hacia la portería, usa tus manos para detener la pelota de esta manera.
- ❖ La misión del portero es detener la pelota antes que pase por los conos, es decir por la portería, vamos a practicar ser porteros.



4.- PELOTA GRANDE

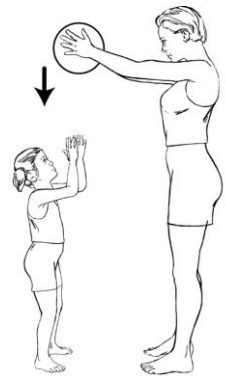
EQUIPOS: Pelota grande.

PROPOSITO: Desarrollar la coordinación motora, el desarrollo corporal en general las habilidades motoras de balance y equilibrio, la propiocepción, la coordinación óculo manual y por último las habilidades adaptativas de direccionalidad y la imitación de movimientos.

DEMOSTRACIÓN Y GUÍA: Bueno comenzaremos a jugar atajando la pelota grande de movimiento lento, se le demuestra primero al atleta lo que debe hacer es importante que siempre juegue con un adulto.

- ❖ El entrenador debe colocarse frente al niño indicándole que vea y observe el balón, que siga con la mirada el balón y repita varias veces, en oportunidades mueva el balón más rápido.
- ❖ Ahora tiene el atleta frente a sus manos con sus brazos y manos como alcanzando el balón mientras que el entrenador sostiene el balón en lo alto, ahora se le indica que cierre un poco las manos y tenga el balón en sus manos.
- ❖ A continuación se le dice que en esta ocasión atajara el balón con sus manos y brazos, practique un largo tiempo después suelte o arroje el balón y que el atleta lo ataje.

- ❖ Después de mucha práctica es posible que ya la atajen por lo cual es posible incorporar a todos los atletas, en la espera los demás atletas pueden animar al que realiza la actividad, lancen a la imaginación un balón y otro por ellos mismos



5.- ATRAPAR SACOS DE FRIJOLES

EQUIPO: El material necesario para esta actividad son bolsitas de frijoles.

DEMOSTRACIÓN Y GUÍA: Adapten la actividad anterior de balón grande utilizando los saquitos o bolsitas de frijoles, practiquen las habilidades de atajar.

6.- CIERRE CON CANCIÓN DEPORTIVA.

Utilice la misma canción que el día 2.

Semana
Día 2

4

ATRAPAR Y ATAJAR

1.- APERTURA CON CANCIÓN DEPORTIVA.

Utilice la misma canción de siempre con elementos de cuerda y barras de equilibrio.

2.- TRASPASANDO AL PORTERO.

Repita las actividades del día 1.

3.- PELOTA GRANDE O SACOS DE FRIJOLES.

Repita las actividades del día 1 con pelota o saquitos de frijoles.

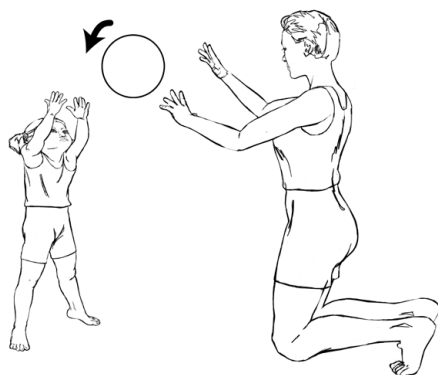
4.- ATAJAR PELOTAS EN ALTO.

PROPOSITO: La finalidad es desarrollar la coordinación motora, el cuerpo en general, las habilidades motoras de agarrar, atajar y retener; conciencia del cuerpo, propiocepción y habilidades adaptativas. Utilicen un balón grande de playa de movimiento lento para introducirlo al atajar en distancias cortas.

EQUIPO: Para esta actividad es necesaria una pelota grande de playa de movimiento lento.

DEMOSTRACIÓN Y GUÍA: Arrodílese frente a los atletas a unos 3 pies de distancia e Indíqueles al atleta que ahora vamos a practicar el atajar la pelota grande de playa.

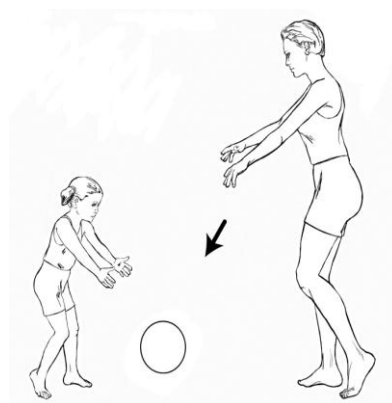
- ❖ Suavemente tirar una pelota de playa o una pelota bastante grande para el niño y fomentar la captura de la pelota con los dedos apuntando hacia arriba (porque es por encima de la cintura). Asegúrese de que el atajado se realiza desde la altura del pecho y con los dedos apuntando hacia arriba.
- ❖ Varíe la distancia y altura dependiendo de las habilidades físicas del niño. Progresar poco a poco en el movimiento más lejos y mezclar lanzamientos altos y bajos.
- ❖ Dar a los atletas prácticas suficientes tanto como sea posible mientras se le hace seguro incorporar a todos los atletas, mientras los otros esperan pueden apoyar o ayudar al que realiza la actividad.



5.- ATAJAR REBOTANDO.

PROPÓSITO: coordinación motora, estiramiento, aptitud general, habilidades motoras (agarrar, atajar y posesión), mayor conciencia del cuerpo, propiocepción y habilidades adaptativas (seguir indicaciones, imitación de movimientos motores). Utilice una pelota grande de playa para introducir el atajar un rebote del suelo.

EQUIPAMIENTO: Pelota de playa.



DEMOSTRACIÓN Y GUÍA: frente al niño y rebota una pelota grande de playa para que el niño pueda atajar el balón sin moverse. “Ahora que ellos practiquen atajar el balón frente de ti (movimiento del área del pecho), ahora vamos atajarla desde aquí abajo (movimiento de la mitad inferior del cuerpo)”.

- ❖ Mira cuando yo rebote el balón hacia ti (atleta), debes colocar tus dedos hacia abajo porque la pelota va venir desde abajo (movimiento de la mitad inferior del cuerpo)”.
- ❖ Pon tus dedos abajo para atajar el pase de rebote. Ahora intenta con tus compañeros!
- ❖ Varía la distancia y utiliza pelotas más pequeñas dependiendo de las habilidades físicas del niño o de los niños.
- ❖ Denle a los atletas la mayor práctica posible hasta que sea seguro la incorporación de todos los niños. Los niños que esperan pueden animarse lanzando una pelota imaginaria o lanzándola el mismo si no son suficientes.

6.- CIERRE CON CANCIÓN DEPORTIVA.

Utilice la misma canción de cierre del día 1.

Semana
Día 3

4

ATRAPAR Y ATAJAR

1.- APERTURA CON CANCIÓN DEPORTIVA.

Utilice la misma canción de siempre con elementos de saltos de rana o de lagartija, imitando estos movimientos en la canción.

2.- ATAJAR Y LANZAR SACOS DE FRIJOLES.

PROPÓSITO: Identificar las partes del cuerpo, aptitud general, habilidades motoras (atajar, lanzar), coordinación motora, mayor conciencia del cuerpo, habilidades adaptativas (seguir indicaciones, imitación de movimientos motores). Introduciendo a la quinta semana de habilidades.

EQUIPOS: Sacos de frijoles para cada niño para que puedan tirar la bolsa de frijoles con los adultos y entre ellos mientras esperan.

DEMOSTRACIÓN Y GUÍA: “Buen trabajo con eso, Atletas!! Ahora vamos atajar y lanzar sacos de frijoles! Me miran primero después todo el mundo tendrá la oportunidad de jugar con un adulto”.

- ❖ Párate frente al atleta y poco a poco llevar las bolsas de frijoles hacia ellos “mira la bolsa de frijoles que van hacia ti! Mantén los ojos en la bolsa de frijoles!” Repite muchas veces. Se mueven cada vez más rápido. “se está moviendo más rápido ahora!”
- ❖ Siguiendo, hacer que los atletas agarren los sacos de frijoles con las manos. “Ok, ahora me acerco, tomen los sacos de mis manos”.
- ❖ Entonces, expliquen, “voy a dejar las bolsas de frijol de lado para que puedan atajar ahora! Solo tienes que utilizar tus manos para atajar!” practiquen varias veces.
- ❖ Luego comencará lanzando las bolsas de frijol. “yo estaré lanzando la bolsas de frijoles y ustedes estarán atajándolas”.
- ❖ Ahora introduzcan lanzamientos de bolsas de frijoles. “tomen las bolsas de frijoles en sus manos, vean mis manos y lancen las bolsas de frijoles a mí, al igual que hice con ustedes, deben hacerlo lanzando por debajo.
- ❖ Nosotros podemos lanzar las bolsas de frijoles de ida y vuelta. Proporciona mucha práctica antes de incorporar todos los niños. Los niños que esperan su turno pueden lanzar bolsas imaginarias de frijoles.

CONSEJO: ASEGURESE QUE LOS ATLETAS APUNTEN LOS DEDOS HACIA ABAJO CUANDO LANCEN O ATAJEN LOS SACOS DE FRIJOLES, SIEMPRE POR DEBAJO DE LA CINTURA.

3.- ATAJAR PELOTAS EN ALTOS.

Repita la actividad del día 2.

4.- RODAR

PROPOSITO: coordinación motora, estiramiento, aptitud general/flexibilidad, las habilidades motoras (rodar, capturar), coordinación viso manual (puntería en el objetivo), conciencia del cuerpo y habilidades adaptativas (seguimiento de instrucciones, imitación de movimiento motores).introducción a la quinta semana de habilidades.

EQUIPO: 2 conos para formar arquería y pelota de movimiento lento deberían estar colocados alrededor del salón.

DEMOSTRACIÓN Y GUÍA: organizar los atletas de manera que estén de pie a una distancia entre ellos, frente a los dos conos. Colocar una marca en el piso y luego siéntese/arrodílese/parece. "Ok atletas, vamos a practicar marcando goles.

- ❖ Sentarse en el suelo y hacer rodar la pelota a través de los conos para hacer un gol!! Esto se puede hacer contra una pared o con un atleta en el otro lado de los conos como si fuera el reflejo, con la misma tarea de hacer goles.
- ❖ Ahora se arrodillan e intentan rodar la pelota a través de los conos para hacer un gol de rodillas!
- ❖ Ahora párense en su pie y traten de rodar la pelota tratando de marcar un gol de pie!

CONSEJO: RECUERDE A LOS ATLETAS MANTENER LOS OJOS EN LA PELOTA Y UTILICE MARCADORES DE PISO PARA INDICARLES DONDE PARARSE, ARRODILLARSE O SENTARSE.

5.- AGARRAR REBOTANDO.

Repetir las actividades del día 2.

6.- CON DOS MANOS POR DEBAJO DEL HOMBRO.

PROPÓSITO: Coordinación motora, estiramiento, aptitud general, las habilidades motoras (agarrar, lanzar, atajar), identificación de las partes del cuerpo (dedos), conciencia del cuerpo y habilidades adaptativas (seguimiento de instrucciones, imitación de movimiento motores). Introducción a la quinta semana de habilidades.

EQUIPAMIENTO: Balón inflado o pelota de movimiento lento para cada atleta o una para cada pareja de atletas.

DEMOSTRACIÓN Y GUÍA: Ordenar los atletas parados unos frente a los otros y utilizar marcas en el suelo, dale a los atletas referencia de donde deben pararse, si lo requiere. Ordene los atletas aproximadamente a 3 pies, o una distancia de un cuerpo de un atleta.

- ❖ Ok atletas, al igual que tiramos nuestras bolsas de frijoles. Vamos a practicar lanzando estas pelotas a nuestros compañeros.
- ❖ Toma la pelota y ponla en tu mano. Mira mi mano o la de tu compañero y lanza la pelota hacia mis manos o a las manos de tu compañero. Seguro estarán poniendo sus dedos abajo!
- ❖ Con sus manos debajo lanza la pelota hacia el frente hacia tu entrenador o compañera.

7.- CIERRE CON CANCIÓN DEPORTIVA.



Utilice la misma canción que el día 2

USTED HA FINALIZADO LA SEMANA CUATRO: ATRAPAR Y ATAJAR.
USTED PUEDE AHORA EMPEZAR LA SEMANA CUATRO: LANZAR